

Walczmy z depresją



Czasy są trudne i nasza psychika również na tym cierpi ! Nie mogąc poradzić sobie z problemami dnia codziennego bardzo często popadamy we wszelkiego rodzaju depresje. Nasz organizm jest wyczerpany i bardzo silnie reaguje na stresy !

Dobrze, jeżeli zwracamy się o pomoc do lekarza. Są w tej chwili leki, które bardzo skutecznie pomagają wyjść z depresji ! Jeżeli jednak przy zażywaniu leków będziemy sobie pomagać sami, efekt będzie na pewno lepszy ! Musimy odsuwać od siebie negatywne myśli i emocje. Róbmy to za pomocą pozytywnych słów, o których wspominałam w poprzednim artykule. Pozytywne nastawienie jest bardzo ważne w każdej chorobie! Trzeba walczyć z lękami, które nas nachodzą. Ilekroć dopadają nas lęki powtarzajmy sobie "Żadne obawy i lęki nie mają do mnie dostępu" ! To naprawdę pomaga! Musimy jednak konsekwentnie i systematycznie powtarzać te słowa, aby odniosły pożądany skutek. Nie załamujmy się. Uśmiech, pozytywne nastawienie, a także zwykła codzienna praca (sprząatanie, gotowanie obiadu, pomoc bliskim) pomoże nam w odzyskaniu zdrowia. Ciągłe narzekanie, ubolewanie i bezruch w niczym nam nie pomoże, a tylko zaszkodzi. Wsłuchujemy się w swój organizm i czujemy się coraz gorzej. Skupmy raczej naszą uwagę na innych, którzy potrzebują naszej pomocy ! Jest tylu ludzi samotnych i chorych! Pomagając innym pomagamy również sobie. Zapomnijmy o smutkach i cierpieniach. Jesteśmy wtedy zdrowsi, spokojniejsi, bardziej radośni i dowarto-ściowani ! Czy jest lepszy lek niż uśmiech człowieka, któremu przyszliśmy z pomocą? Pomyślmy nad tym ! Służąc innym pozbędziemy się wszelkich depresji ! Miłość jest najlepszym lekarstwem na wszystko!

Joanna Bernaczyk
Bioenergoterapeutka